

禅里禅外 看人生

宋天天◎编著

悟得透·握得住·看得开·放得下

我们经常因为工作不顺利、家庭不和睦、金钱短缺等一些生活的琐事而烦恼。人的一生没有平平坦坦的路，人的一生充满了荆棘、充满坎坷，需要人们小心地去走，遇到困难不要灰心退缩。

真情·哲思·妙悟

心定静思，超越了贪婪和得失的透彻，真该静静地读点书了，使浮躁的心得到宁静，使空虚的日子变得富足。

使我们的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁。

人际关系更和谐，社会生活更祥和，从而使我们趋向智慧的人生，圆满的人生，珍惜现在，珍惜未来……

有思想的生活才是理性和智慧的生活，简单才是快乐的源泉。

禅里禅外 看人生

悟得透·握得住
看得开·放得下

宋天天◎编著

真情·哲思·妙悟

朝華出版社



图书在版编目(CIP)数据

禅里禅外看人生/宋天天编著.—北京:朝华出版社,
2006.3

ISBN 7-5054-1498-4

I.禅... II.宋... III.人生哲学—通俗读物
IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 013117 号

禅里禅外看人生

作 者 宋天天

出 版 人 田 辉

责任编辑 张 冉

责任印制 赵 岭

封面设计 纸衣裳工作室

出版发行 朝华出版社

地 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室)
(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

印 刷 九洲财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 830×910 毫米 1/16 字 数 200 千字

印 张 16

版 次 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

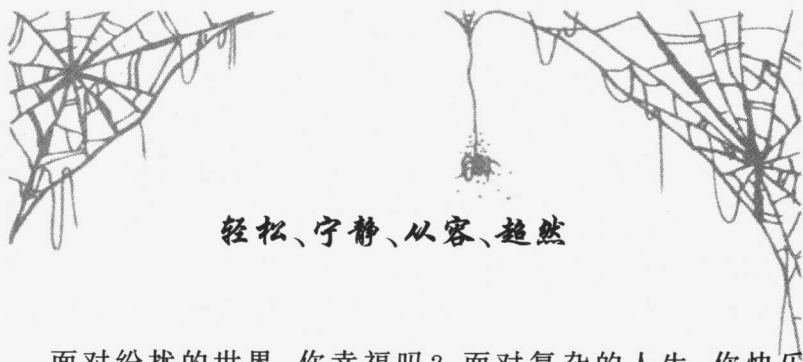
版 别 平

书 号 ISBN 7-5054-1498-4/G·0866

定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言



轻松、宁静、从容、超然

面对纷扰的世界，你幸福吗？面对复杂的人生，你快乐吗？面对现实和未来，你轻松吗？

生命中有太多遗憾，岁月里有太多伤感。我们每个人的心都跟随着时代一起激荡。生命里有着多少的无奈和惋惜，又有着怎样的愁苦和感伤？当你在爱、成功、财富与快乐之间作抉择时，你该选择哪一样？

在我们这个时代，大家对成功的渴望太急切了，由“急切”变成了“急躁”，甚至扭曲了心态。

透过禅的意境来看现实的生活，无论是谁，如果经不起世情冷暖，浮浮沉沉，怕是也品不到人生的浓香。人的一生，理想与追求固不可少，勤奋和执著尤为重要。知识需要日积月累，成功绝非一蹴而就。一帆风顺的事不可能时时发生，矢志奋斗者的脚步却是任何艰难险阻也无法阻挡的，你才是自己的未来。

人的一生是一条长长的河，有时平静无波，有时波潮汹

涌。让我们面对自己整理心情，凡事认真些、主动些、努力些，凡事乐观些、平和些、宽容些。不为金钱所贪，不为名利所累，不为遭遇的困难挫折而灰心丧气，面对逆境泰然处之，才是一个大彻大悟之人。

不要想得太复杂，活在现在即可。不要为过去的失败懊悔、不要为将来的未知迷茫，积极乐观地干好每件事，快快乐乐过好每一天，就会有心灵和精神的自在、就能获得自我的充实和幸福，成功快乐必然会永远伴随你！

本书为我们打开了一扇窗户，开启我们的心灵，让生活变得轻快而舒适。按自己喜欢的活法，过自己喜欢的日子。在当前越来越激烈的竞争中，我们在努力协调好外部关系的同时，更要调理好个人的内心世界。我们在面对人生的纷扰疑虑时，更需要一种平和的心态，清楚坚定地踏稳人生的每一步。

记住：天堂与地狱，就在你心中。一切随缘，一切随遇而安！

懂得放心的人找到轻松
懂得遗忘的人找到自由
懂得关怀的人找到朋友

人生的风雨、坎坷、跌撞、是非、对错、成败、得失是要我们反思、剖析、总结借鉴的，
无论是谁，如果经不起世情冷暖，浮浮沉沉，聚聚散散，怕是也品不到人生的浓香。

真正的成熟表现在正确地认识自己，实实在在地面对并且明智地处理问题，并通过自我批评、
自我反省、自我意识、自我设计、自我改造实现这样一个过程。

保持一颗平常心，一种平和淡泊的境界与心态，一切有损身心健康因素都将会被击退，
人才能在生活和工作中获得更多更大的快乐，才可以为自己的人生画上一个美丽的圆！



目 录



第一辑

不要以得到为喜 更不要以失去为悲

我们都在不断地得到一些东西，同时也在不断地失去一些东西。当我们得到时不要过于欣喜，失去时也不要过于沮丧。无论是得到还是失去，都应坦然接受，这样才能保持一颗平常心。

- 命运是靠手来创造的，但跟手多手少没有关系 /2
- 不算不得意的事，只算得意的事 /4
- 贪婪不但不能满足欲望，反而会令人失去已拥有的东西 /5
- 事情既然已经发生了，倒不如坦然地接受 /7
- 想得到的越多，失去的往往就越多 /8
- 越是容易得到的财富，也越容易在瞬间失去 /10
- 天下没有白吃的午餐，想收获就要付出 /11
- 在绝望之时，不妨看看他人想想他人 /12
- 在这个世界上，最值得羡慕的应是我们自己 /14
- 时机一旦被错过，就永远不会回头 /16
- 无法挽回的是昨天，可以抓住的是今天 /17



第二辑

小挫益励 慎终如始则无败事

人人都想成功,但不是人人都可以成功的。没有人想失败,但很多人都正在经历着失败。其实,无论是收获还是失去,成败只在一念之间,成也好败也好,我们都不必太在意。

只有与强手竞争,才能成为强手 /20

应趁年轻努力,否则到老也没成就 /22

劣势未必就是劣势,有时劣势正是优势所在 /24

要实现自己的梦想,重要的是做而不是想 /25

得意忘形之时,往往就是灾难来临之际 /27

一个人风光的背后,是耗费的时间和精力 /28

如果连小事都不愿意做,就永远做不成大事 /30

要想叩开成功之门,最重要的是耐心和毅力 /32

成功与失败的差别,在于能否坚持到最后一秒钟 /34

大师之所以能成为大师,是因为拥有磊落的胸襟 /35

如果认为自己的技艺已到家,就不会再进步 /36



第三辑

要想成为某种人 就要具备某种人的心态

要想成为某种人,就要具备某种人的心态:要想成为一个乐观的人,就要具备一种乐观的心态;要想成为一个成功的人,就要具备一个成功者的心态。总之,有什么样的心态,就会有什么样的人生。

只看到自己而看不见别人,就不会有快乐可言 /40

只有带着希望出发,才能穿越人生中的沙漠 /41

要想生活得幸福,最重要的是要具备平和的心态 /43

能够坚强地活着,本就是一种莫大的幸运 /44

心中有妒嫉,是因为自己的修养不够 /46

正确认识自己的价值,我们自己才是最伟大的 /48

即使身处绝境,也应该保持乐观精神 /49

把受到的打击,变成上进的原动力 /50

痛苦是因为知道太多,不知道往往才是福 /52

当产生畏难情绪时,要强迫自己坚持下去 /53

勇敢地面对某些危险,才会使我们发展得更好 /55



第四辑

这个世界上没有难题 只有错误的方法和错误的认识

在人的一生中，每个人都会遇到一些难题，这些难题让我们大伤脑筋。其实，很多难题并不难，解决它们只需要一点智慧。在智慧面前，这个世界上没有难题。

- 用智慧这一法宝，可以把失去的东西夺回来 /58
- 运用灵活的头脑，小生意也会成大买卖 /59
- 多一门技艺，就会多一条路 /60
- 在很多时候，愚笨才是真聪明 /61
- 以自己的聪明去耍弄别人，实际上是在耍弄自己 /63
- 不可固守书本，活学活用才叫真学问 /65
- 若想得到大本事，先要守好自己的本分 /66
- 把握住问题的关键，就能轻易地解决问题 /68
- 陷阱会伪装成机会，机会也会伪装成陷阱 /69
- 把空想和行动结合起来，空想才有价值 /71
- 每个人都具有巨大的潜能，应好好开发和运用 /73



第五辑

志当存高远 但姿态要低矮

远大的志向固然重要,但光有志向还是不够的,要想有所作为,还得学会在必要的时候降低自己的姿态。降低姿态并不是自卑和贬低自己,而是一种虚怀若谷的胸襟。

- 当遇到不顺心的事时,要看到其正面价值 /76
- 选择一个利己的角度看问题,会起到积极的作用 /77
- 要知道自己几斤几两,不要没事找事 /79
- 凡事只要努力去争取,就会有希望出现 /81
- 把握不住命运,往往是因为自己的失手 /83
- 自私是一种心理贫穷,会使美好变成邪恶 /84
- 茶杯只有低于茶壶,才能被注入香茗 /86
- 嗔心起时细思量,放下怒火最吉祥 /87
- 以德报怨、化敌为友,跟你的敌人握手 /89
- 宽恕别人的恶意伤害,等于挽救了双方 /91



第六辑

有钱固然好 但不要为此失去了快乐

生活中有这样一种奇怪的现象：当一个人拥有了大量的金钱后，反而不如以前快乐了。之所以会这样，原因在于物欲这扇窗遮住了快乐的阳光。有钱固然好，但不要为此而丧失了原本属于自己的快乐。

- 如果锁不住欲望，人就会变得贪婪 /94
- 对于自己不熟悉的领域，不要轻易去涉足 /96
- 不珍惜金钱，是因为未付出努力 /98
- “站”在对手的肩膀上，你才能成为最好的 /100
- 拥有太多的金钱，往往会失去快乐 /101
- 贪小便宜，最终会加倍地失去 /103
- 脚踏实地、勤奋劳作，是成为富翁的捷径 /105
- 金子是有价的，但生命却是无价的 /106
- 有多少金钱，就会产生多大的欲望 /108
- 赚取金钱不应是一种负担，而应是一种游戏 /110
- 把手中的资源运作起来，使其增值 /111



第七辑

快快乐乐地工作 轻轻松松地生活

对于我们每个人来说,工作不应是一种负担,而应是一种需要、一种乐趣。
只有把工作当成一种乐趣,我们才能轻轻松松地活着。

- 时刻谨记自己的职责,会得到更多的机会 /114
- 不要自以为是,争强好胜没好处 /115
- 要养成重视细节的习惯,因为细节决定成败 /117
- 有自信是件好事,但不要盲目地自信 /118
- 要想得以生存,就要时刻做好准备 /119
- 勤奋苦练至熟能生巧,才能练就高超的本领 /120
- 别人的建议固然重要,但采纳建议要慎重 /122
- 同时走两条路,等于无路可走 /123
- 谨慎和认真,永远是成就工作的法宝 /125
- 团队精神,是个人和公司最应珍视的品质 /126



第八辑

只有付出,才有感受
人生才会变得鲜活

在忙碌的生活中,我们常忽略了情感的存在。在情感面前,我们有时变得有点麻木。想想我们多久没有被感动过了?缺少情感的人生是苍白的。要想使人生变得鲜活,就要去感受和付出爱。

- 这世上真正的良药,是温言软语 /130
爱不仅仅是一种情感,更是一种激励 /132
爱情是易碎品,我们有一千个理由小心轻放 /134
如果过于真诚,就会使彼此失去了距离之美 /136
有时不要追赶爱情,要让爱情追赶你 /138
如果害怕失败,往往就会真的失败 /139
失恋不等于失去爱,只是失去了一个人 /140
被别人需要,生存才有意义 /142
只要我们愿意,有扇门永远为我们敞开 /143
母亲是最伟大的,是我们应敬的佛 /145



第九辑

真正的成熟是正确认识自己 实实在在地面对问题

许多事都坏在说话上，主要是因为我们处理问题时比较急躁。无论同谁说话，都应该心平气和，有话要好好说。只有这样，才能减少与别人之间的误会，才能使人际关系变得和谐。

有时候不回答，往往才是最好的回答 /148

会做固然重要，但会说同样重要 /149

忠言不必逆耳，良药不必苦口 /151

脾气暴躁的原因，是因为心不够平静 /152

根据对方的身份和地位，说适当的话 /154

当出现误会时，要有话好好说 /155

把话说到点子上，说到对方的心坎上 /157

主动地进行自我批评，会收到意想不到的好效果 /158

如果在小事上不能容忍，那么灾祸就会立刻到来 /160

实话实说是一种美德，但有时也是一种鲁莽 /162



第十辑

凡事要尽力而为 但也要量力而行

无论是做什么事都应该尽力而为，否则就很难取得成功，但量力而行同样重要。在做事前，一定要充分地估计事情的难度及自己的实力，根据具体情况再决定是否应该去做。

- 面临不如意的现状时，不如换个思路去努力 /166
- 别为了迎合别人，而失去了自己的本色 /167
- 凡事要尽力而为，但也要量力而行 /169
- 对于有些事，我们不妨去尝试一下 /170
- 敢于承担责任的人，才能有所成就 /173
- 有时适当降低目标，会给自己带来许多机会 /174
- 先降低自己的档次，再一步一步地展现自己的实力 /175
- 如果有害人之心，往往会害了自己 /176
- 只有团结起来，才不会被别人击败 /178
- 算算我们自身的资本，每个人都是百万富翁 /180
- 缺少点智慧不算什么，但不能缺少胆识和勇气 /182